

Möhren-Creme-Suppe aus der Mikrowelle

1	Gemüsezwiebel
1 EL	Butter
750 g	Möhren
250 ml	Gemüsebrühe (Instant)
75 g	Mascarpone
200 ml	Milch
200 ml	Karottensaft
	Salz, Curry, Kurkuma, weißer Pfeffer, Muskat, Maggi

Gemüsezwiebel klein schneiden, mit Butter in einen Mikrowellenbehälter geben. Ca. 1 – 2 Min. auf höchster Stufe Zwiebeln glasig dünsten. Zwiebel darf nicht braun werden. Möhren schälen und klein schneiden, zu den Zwiebeln geben. Mit Gemüsebrühe übergießen und ca. 13 – 15 Min. auf höchster Stufe garen. Wenn die Möhren weich sind mit Pürierstab zu Mus verarbeiten. Falls es zu sehr spritzt, Suppe kurzfristig in hohes Gefäß mit Spritzschutz umfüllen, pürieren und anschließend wieder in den Mikrowellentopf geben. Mascarpone unterziehen, Milch und Karottensaft unterziehen. Falls die Suppe zu dünn- oder dickflüssig werden sollte, weniger bzw. mehr Milch oder Karottensaft hinzufügen. Suppe mit Salz Curry, Kurkuma, weißem Pfeffer, Muskat und Maggi kräftig würzen, da die Möhren von Natur aus etwas süßlich sind.

Das Rezept kann natürlich auch auf dem Herd zubereitet werden!

Guten Appetit

Fenchel-Champignon-Creme-Suppe

1	Gemüsezwiebel
1 EL	Butter
2	Fenchel
500 g	Champignons
250 ml	Gemüsebrühe (Instant)
75 g	Mascarpone
200 ml	Milch
50 g	Creme fraiche mit Kräutern
	Salz, Pfeffer, Muskat, Maggi, Prise Zucker, Estragon und Liebstöckel

Gemüsezwiebel klein schneiden, mit Butter in einen Topf geben. Ca. 1 Min. – 2 Min. auf höchster Stufe Zwiebeln glasig dünsten. Zwiebel darf nicht braun werden. Fenchel mit Grün putzen und klein schneiden, zu den Zwiebeln geben. Mit Gemüsebrühe übergießen und ca. 15 Min. kochen. Inzwischen Champignons putzen und halbieren. Zu dem Fenchel geben und weitere 6 – 8 Min. kochen lassen. Suppe würzen. Möglichst frische Kräuter (Estragon und Liebstöckel) verwenden, wenn nicht vorhanden geht auch gefroren oder getrocknet. Sobald alle Zutaten weich sind mit Pürierstab zu Mus verarbeiten. Falls es zu sehr spritzt, Suppe kurzfristig in hohes Gefäß mit Spritzschutz umfüllen, pürieren und anschließend wieder in den Topf geben. Mascarpone unterziehen, Creme fraiche und Milch unterziehen. Falls die Suppe zu dünn- oder dickflüssig werden sollte, weniger bzw. mehr Milch hinzufügen. Nochmals kurz aufkochen lassen. Abschmecken und fertig.

Guten Appetit